

36



14



14

## Hubnutí je o hlavě

Rozhovor s trenérem z Extrémních proměn Martinem Košťálem o tom, proč je někdy těžké zbavit se kil navíc.

36

## Hormonální disruptory

Seznamte se s látkami, které narušují hormonální systém a maří naši snahu o dlouhý a zdravý život.

42

## Křupavé fazolky

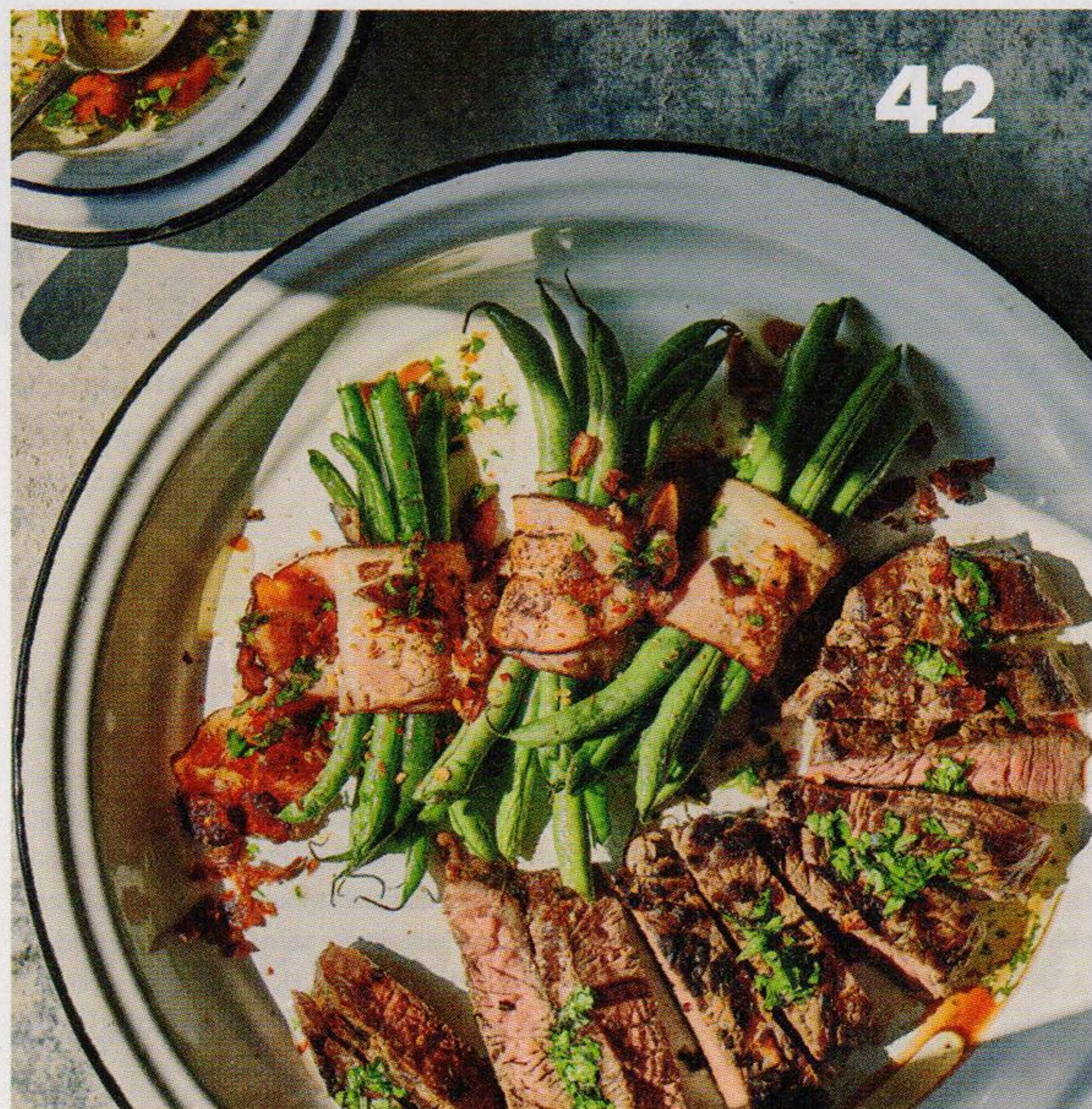
Jsou svěží, křehké, plné vitamínů a chutnají skvěle ke steaku i v salátu.

70

## Bohyně v plavkách

Stylistka radí, jak vybrat trendy plavky pro každou postavu. Které budou ty vaše?

42



70



Cover: Martin Košťál a Dominika Vymazalová

Foto: Robert Tichý, make-up: Zuzana Novotná, produkce a styling: Eva Fraňková, oblečení: Under Armour